

## > Life Kinetik

WAHRNEHMUNG + GEHIRNJOGGING + BEWEGUNG = MEHR LEISTUNG

Mit Life Kinetik erleben Sie ein moderates Training, welches Spaß macht und für jeden geeignet ist. Es bietet immer neue Herausforderungen und zeigt schon bei nur einer Stunde wöchentlichem bzw. 10 Minuten täglichem Training seine positiven Effekte. Dieses sensationelle Training fördert u.a. Konzentration, Wahrnehmung, Produktivität, Kreativität, soziale Kompetenzen und reduziert nachweislich die Fehlerquote. Ihre Mitarbeiter können mit Life Kinetik ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern und haben dabei garantiert viel Spaß.



DAUER: 60-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS

## > Walking

Unter Walking versteht man kraftvolles, zügiges Gehen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf, das auch als kraftvolles und zügiges Gehen bezeichnet wird. Es aktiviert den Körper und schafft Ausgleich zu beruflichen Belastungen. Unsere Trainer gehen zusammen mit Ihren Mitarbeitern an die frische Luft, um zu zeigen, wie technisch sauberes Walking funktioniert und wie anstrengend das zügige Gehen sein kann. Hierzu sollten Ihre Kollegen Sportbekleidung tragen, da es durchaus etwas warm werden könnte während der Bewegung.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS